

DATOS DEL CONTRATO					
CONTRATISTA:	FREDY ANDRES GARCIA GIRALDO			C.C. No:	80072221
DEPENDENCIA:	DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO			No CONTRATO:	BOG-810-2026
FECHA DE INICIO DEL CTO:	03/02/2026			FECHA DE TERMINACIÓN DEL CTO:	31/12/2026
No CDP:	41526	No RP:	96726	TIPO CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	PRESTACION DE SERVICIOS
Número de Planilla PILA			Fecha de Pago de planilla PILA		
9501763753			2026-04-06		
OBJETO:					
Prestar servicios profesionales como instructor en la implementación de talleres y clases de fuerza y resistencia de la Dirección de Bienestar Universitario, orientados al fortalecimiento de la salud física y mental, la prevención de enfermedades, la integración y el desarrollo integral de la comunidad ESAPista					

PERIODO DE REPORTE					
MES PAGO:	ABRIL	PAGOS TOTALES DEL CONTRATO:	11	NÚMERO DE PAGO Y/O CUENTA DE COBRO:	3

INFORMACIÓN FINANCIERA DEL CONTRATO O CONVENIO

Valor Inicial:	\$ 31.614.000,00
Valor Adición:	\$ 0,00
Valor Reducción:	\$ 0,00
Valor Total:	\$ 31.614.000,00
Valor a pagar:	\$ 2.874.000,00

ACTIVIDADES DE EJECUCIÓN

INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTA Y/O PROVEEDOR	
OBLIGACIONES CONTRACTUALES	ACTIVIDADES
Apoyar la planeación y ejecución de las clases y talleres de fuerza y resistencia en modalidad presencial o virtual, dirigidos a la comunidad ESAPista, fomentando la salud física, la recreación, el trabajo en equipo y la construcción de comunidad.	los lunes, miércoles y viernes en la tarde se realizan las clases y talleres presenciales y virtuales en el gimnasio de la Sede central. Se implementan hábitos de vida saludable mediante el entrenamiento de fuerza y trabajo cardiovascular tanto para estudiantes como funcionarios. Se estimula constantemente a la comunidad esapista a realizar actividad física que promueva la permanencia en el tiempo de sus integrantes mediante la realización de actividades como charlas, talleres, competencias y clases continuas que promuevan el bienestar tanto físico como mental
Concertar y ejecutar planes de trabajo, rutinas y guías pedagógicas específicas en fuerza y resistencia, incorporando metodologías orientadas al acondicionamiento físico, la prevención de lesiones, el desarrollo de capacidades físicas y el bienestar integral de los estudiantes.	Se establecen todas las metodologías de enseñanza-aprendizaje mediante las estrategias propuestas en la guía pedagógica. Se plasma todos los objetivos y actividades a desarrollar durante todo el primer semestre del año en curso que garanticen la participación de funcionarios y estudiantes con el fin de mejorar la calidad de vida mediante la aplicación de estilos de vida saludable
Transversalizar en todas sus actividades el enfoque de género, acorde a lo establecido en el protocolo de prevención, detección y atención de violencias y discriminación basada en género, así mismo velar por la Tolerancia cero a todo tipo de discriminación.	Se aplica todas las metodologías que se han adquirido en las charlas del área de Genero en las cuales se participó junto con el grupo de bienestar universitario con el objetivo de plantear estrategias para erradicar la violencia de genero y de concientizar a la comunidad esapista del buen trato y la practica de las buenas costumbres.
Brindar apoyo técnico y metodológico a las Direcciones Territoriales en la planeación y desarrollo de talleres de fuerza y resistencia, asegurando la articulación con los lineamientos nacionales de Bienestar Universitario.	Se realiza un taller sobre la IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA con los participantes a las clases continuas del taller de musculación con el objetivo de prevenir lesiones debido a practicas inadecuadas dentro de las prácticas diarias laborales y estudiantiles
Registrar y consolidar información sobre la participación en las actividades de fuerza y resistencia, generando reportes periódicos que permitan evaluar la cobertura, impacto y oportunidades de mejora.	Todos los asistentes a talleres, pausas formativas y clases continuas son registrados en los formatos avalados por el área de bienestar universitario con el fin de tener al día las bases de datos de participación de cada uno de los miembros de la Esap que hacen uso del servicio de clases de Musculación.
Promover hábitos de vida saludables a través del entrenamiento de fuerza y resistencia, incluyendo recomendaciones sobre autocuidado, higiene postural, prevención de lesiones y beneficios del ejercicio regular.	Se realiza un taller de prevención de lesiones de espalda donde se explican las recomendaciones necesarias para promover los hábitos de estilos de vida saludable en el entorno esapista, tanto en gimnasio como en las aulas de clase

Asistir y participar en reuniones, comités y mesas de trabajo convocadas por el supervisor del contrato o la Dirección de Bienestar Universitario, presentando avances y resultados de las actividades a su cargo.	Se asiste a reunión con el área de bienestar universitario para concretar metodologías que busquen los recursos necesarios para implementar jornadas de mantenimiento y reparación de la maquinaria del gimnasio
--	--

RECIBIDO A SATISFACCIÓN

En calidad de supervisor del contrato / convenio anotado, manifiesto que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas. Igualmente certifico que el Contratista dio cumplimiento a lo establecido en las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social (conforme a lo señalado en el artículo 50 de la Ley 789 de 2002, la Ley 1562 de 2012, decreto 723 de 2013 y demás normas que regulen la materia), y cumplió con los aportes a salud y pensión y/o parafiscalidad aplicable.

OBSERVACIONES

AUTORIZACIÓN DE PAGO

SUPERVISOR:	GILBERTO MORALES	79413673
--------------------	------------------	----------



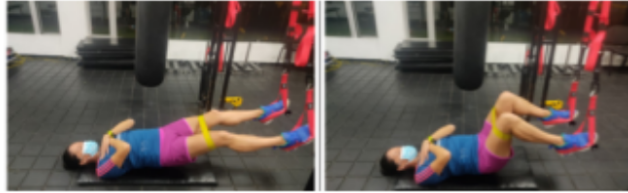






DIA #1

ISQUIOTIBIAL CON TRX



4 SERIES DE 10 REPETICIONES

1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

UTILIZAR EL ELASTICO MAS SUAVE ARRIBA DE LA RODILLA

OBSERVACION: mantener las piernas abiertas mientras flexiona las rodillas. Mantener la cola despegada del suelo

ISQUIOTIBIAL CON BALON



4 SERIES DE 10 REPETICIONES

1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

OBSERVACION: Mantener la cola despegada del suelo

PESO MUERTO A UNA PIERNA

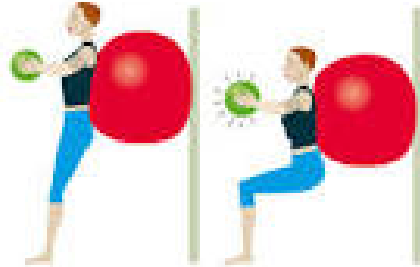


3 SERIES DE 6 REPETICIONES

1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

OBSERVACION: Mantener la espalda derecha

SENTADILLA CON BALON



4SERIES DE 10 REPETICIONES

1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

OBSERVACION: Mantener la espalda derecha

DIA #2

DESPLAZAMIENTOS LATERALES PARA GLUTEO MEDIO CON ELASTICO



1 SERIE=
5 PASOS LATERALES HACIA LA DERECHA + 5 PASOS LATERALES HACIA LA IZQUIERDA

REALIZAR 3 SERIES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES
OBSERVACION: Mantener la espalda derecha y ubicar el elastico 5 cm arriba de la rodilla

EXTENSION DE RODILLA CON ELASTICO



3 SERIES DE 10 REPETICIONES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES
UTILIZAR EL ELASTICO DE RESISTENCIA INTERMEDIA ARRIBA DE LA RODILLA
OBSERVACION: mantener las rodillas extendidas mientras realiza el movimiento.
Mantener la cola pegada del suelo

RETROVERSION DEL FEMUR (gluteo mayor)



3 SERIES DE 10 REPETICIONES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES
UTILIZAR EL ELASTICO DE RESISTENCIA INTERMEDIA O BAJA EN EL TOBILLO
OBSERVACION: mantener las rodillas extendidas mientras realiza el movimiento.
Mantener la espalda derecha

SENTADILLA CON ELASTICO



3 SERIES DE 8 REPETICIONES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES
UTILIZAR EL ELASTICO LARGO COLOR ROJO DE RESISTENCIA INTERMEDIA
OBSERVACION: Mantener la espalda derecha

DIA 3

REMO CON ELASTICO



3 SERIES DE 10 REPETICIONES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES
UTILIZAR EL ELASTICO LARGO COLOR ROJO DE RESISTENCIA INTERMEDIA
OBSERVACION: Mantener la espalda derecha

EXTENSION LUMBAR



3 SERIES DE 8 REPETICIONES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

ROTACIONES CON O SIN BALON



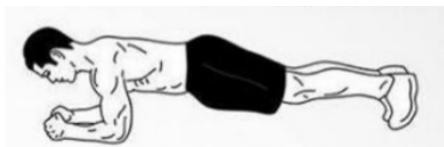
3 SERIES DE 8 REPETICIONES
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

PLANCHAS CON APOYO DE MANOS



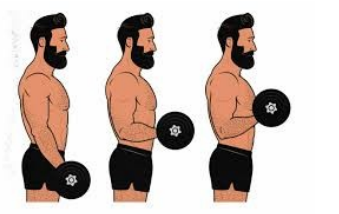
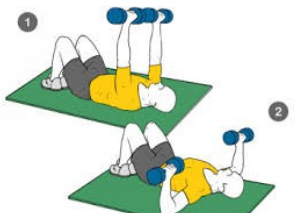
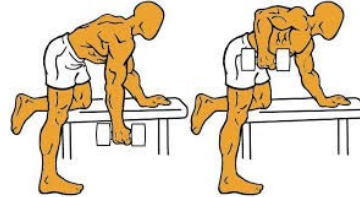
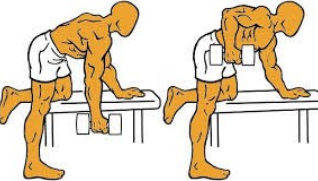
3 SERIES DE 15 SEGUNDOS
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

PLANCHAS CON APOYO DE ANTEBRAZOS



3 SERIES DE 15 SEGUNDOS
1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIES

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
LUMBARES ACOSTADO 4 SERIES - 20 REP 	PRESS PLANO MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	SENTADILLA MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	BICEPS MANCUERNAS 5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	SENTADILLA MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 
OBLICUOS CON BALON 4 SERIES - 20 REP 	APERTURAS MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	TIJERA MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	PRESS PLANO MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	TIJERA MANCUERNAS 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 
PLANCHAS CON BALON 4 SERIES - MANTENER 30 SEGUNDOS 	REMO MANCUERNA 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	ADUCTOR ELASTICO 5 SERIES - 12 REP 	REMO MANCUERNA 7.5 LIBRAS - 5 SERIES - 12 REP 	ADUCTOR ELASTICO 5 SERIES - 12 REP 

**ABDOMINALES
CON BALON
MEDICINAL**
5 SERIES - 20
REP



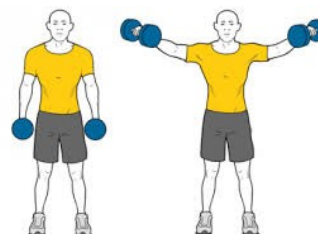
REMO ELASTICOS
5 SERIES - 12 REP



**ABDUCTOR
ELASTICO**
5 SERIES - 12 REP



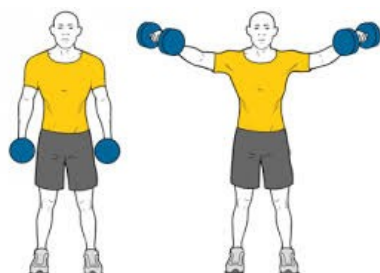
**ELEVACION LATERAL
MANCUERNA**
5 LIBRAS - 5 SERIES - 8
REP



ABDUCTOR ELASTICO
5 SERIES - 12 REP



**ELEVACION LATERAL
MANCUERNA**
5 LIBRAS - 5 SERIES - 8 REP



**GEMELOS
MANCUERNA A
1 PIERNA**
7.5 LIBRAS- 5 SERIES
- 12 REP



**ELEVACION FRONTAL
ELASTICO**
5 SERIES - 8 REP



**GEMELOS MANCUERNA A
1 PIERNA**
7.5 LIBRAS- 5 SERIES - 12 REP



**ELEVACION
FRONTAL MANCUERNA**
2,5 LIBRAS - 5 SERIES - 8 REP



**ABDOMINALES CON
BALON MEDICINAL**
5 SERIES - 20 REP



**ABDOMINALES CON
BALON MEDICINAL**
5 SERIES - 20 REP



**ABDOMINALES CON BALON
MEDICINAL**
5 SERIES - 20 REP



¿Qué son las VBG?

Cualquier acto, conducta o amenaza de violencia contra alguien, que basado en relaciones de desigualdad y discriminación por su (sexo asignado al nacer o su género), y agravado por la coexistencia de diversas identidades (etnia, raza, clase, identidad sexual, orientación sexual, etc.) puede ocasionar la muerte, el daño físico, sexual o psicológico, tanto en ámbitos públicos como privados.



FUNCIÓN PÚBLICA



Transformación organizacional



Aliado estratégico en la reforma y transformación del Estado



La ESAP en sinfonía con el CAMBIO



Experiencia académica y transformaciones para la vida

Comunidad científica global







EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DOCENTE BIENESTAR



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DOCENTE BIENESTAR



ID	Hora de inicio	Hora de finalización	Correo electrónico	Nombre	Por favor elegir el taller	Nombres y apellidos completos	Número de identificación	Dirección territorial o ub Estamento	Correo electrónico1	Día de la clase	Instructor
1	13/02/2026 16:36	13/02/2026 16:37 andnimo		Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo Carmona	78038851 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Emiliopinedo@esap.edu.co		13/02/2026	Fredy García
2	13/02/2026 16:37	13/02/2026 16:38 andnimo		Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Diego.blandon@esap.edu.co		13/02/2026	Fredy García
3	13/02/2026 16:48	13/02/2026 16:48 andnimo		Entrénate con fuerza	Hamilton Samuel Bernal Bocanegra	1023866590 Sede Central - Bogotá	Estudiante	foxstar159foxstar@gmail.com		13/02/2026	Fredy García
4	13/02/2026 17:13	13/02/2026 17:14 andnimo		Entrénate con fuerza	Alejandro Rincon	1001045970 Sede Central - Bogotá	Estudiante	haiderrincon2@gmail.com		13/02/2026	Fredy García
5	13/02/2026 17:30	13/02/2026 17:32 andnimo		Entrénate con fuerza	Jhonatan David Bonilla Sicachá	1233692087 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	jhonatan.bonilla@esap.edu.co		13/02/2026	Fredy García
6	13/02/2026 17:36	13/02/2026 17:37 andnimo		Entrénate con fuerza	Leidy Natalia Ortiz Ortiz	1098800026 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	nataliaortiz_78@hotmail.com		13/02/2026	Fredy García
7	13/02/2026 17:36	13/02/2026 17:37 andnimo		Entrénate con fuerza	Denyis Johanna Heraque Galvis	53890492 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	denys.heraque@esap.edu.co		13/02/2026	Fredy García
8	13/02/2026 17:47	13/02/2026 17:49 andnimo		Entrénate con fuerza	Marin Pinilla	1001281927 Sede Central - Bogotá	Estudiante	nmaringpinilla@gmail.com		13/02/2026	Fredy García
9	13/02/2026 17:59	13/02/2026 18:00 andnimo		Entrénate con fuerza	Andrés Bonilla	79855667 Sede Central - Bogotá	Estudiante	andres.bonillaa@esap.edu.co		13/02/2026	Fredy García
10	13/02/2026 18:16	13/02/2026 18:17 andnimo		Entrénate con fuerza	Faniel Jose Ardila	1003318050 Sede Central - Bogotá	Estudiante	ardilafanieljose@gmail.com		13/02/2026	Fredy García
11	13/02/2026 18:23	13/02/2026 18:23 andnimo		Entrénate con fuerza	Santiago Martens	1020846413 Sede Central - Bogotá	Estudiante	santiago.martens@esap.edu.co		13/02/2026	Fredy García
12	16/02/2026 16:17	16/02/2026 16:17 andnimo		Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Diego.blandon@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
13	16/02/2026 16:17	16/02/2026 16:18 andnimo		Entrénate con fuerza	Donny David Negrette Cogollo	79953126 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	donnynegrette@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
14	16/02/2026 16:17	16/02/2026 16:18 andnimo		Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo Carmona	78038851 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Emiliopinedo@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
15	16/02/2026 16:23	16/02/2026 16:24 andnimo		Entrénate con fuerza	Arnold Ferney Tamayo Benavides	1052837016 Sede Central - Bogotá	Estudiante	arnold.tamayo@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
16	16/02/2026 16:28	16/02/2026 16:28 andnimo		Entrénate con fuerza	Fernando Espinosa	1233893111 Sede Central - Bogotá	Estudiante	diego.espinosa@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
17	16/02/2026 16:34	16/02/2026 16:34 andnimo		Entrénate con fuerza	Diego Raúl Vásquez Malaver	1019065929 Sede Central - Bogotá	Estudiante	diegor.vasquez@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
18	16/02/2026 17:01	16/02/2026 17:02 andnimo		Entrénate con fuerza	Hamilton Samuel Bernal Bocanegra	1023866590 Sede Central - Bogotá	Estudiante	Samuel.bernal@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
19	16/02/2026 17:39	16/02/2026 17:40 andnimo		Entrénate con fuerza	Nidia Gómez cortes	39812526 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	nidigome@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
20	16/02/2026 18:03	16/02/2026 18:03 andnimo		Entrénate con fuerza	Jerónimo Galindo calderón	1014482659 Sede Central - Bogotá	Estudiante	jeronimgalindo97@gmail.com		16/02/2026	Fredy García
21	16/02/2026 18:03	16/02/2026 18:04 andnimo		Entrénate con fuerza	Jorge Esteban Gaitán Vera	1032680286 Sede Central - Bogotá	Estudiante	gaitanveraj@gmail.com		16/02/2026	Fredy García
22	16/02/2026 18:10	16/02/2026 18:11 andnimo		Entrénate con fuerza	Faniel Jose Ardila ardila	1003318050 Sede Central - Bogotá	Estudiante	faniel.ardila@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
23	16/02/2026 18:41	16/02/2026 18:41 andnimo		Entrénate con fuerza	Yenny paola betancourt martinez	1056800685 Cundinamarca	Estudiante	Yenny.betancourt@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
24	16/02/2026 18:43	16/02/2026 18:44 andnimo		Entrénate con fuerza	Laura Natalia Rubiano Martínez	1013682151 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	laurarubiano.5822@hotmail.com		16/02/2026	Fredy García
25	16/02/2026 18:53	16/02/2026 18:54 andnimo		Entrénate con fuerza	Denyis Johanna Heraque Galvis	53890492 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	denys.heraque@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
26	16/02/2026 18:55	16/02/2026 18:57 andnimo		Entrénate con fuerza	Leidy Natalia Ortiz Ortiz	1098800026 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Leidyortiz@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
27	16/02/2026 19:03	16/02/2026 19:04 andnimo		Entrénate con fuerza	Leidy Pachon	1076662557 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	leidy.pachon@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
28	16/02/2026 19:04	16/02/2026 19:06 andnimo		Entrénate con fuerza	Manuel Alexander Ceron Jara	1023887787 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Manuel.ceron@esap.edu.co		16/02/2026	Fredy García
29	18/02/2026 15:51	18/02/2026 15:53 andnimo		Entrénate con fuerza	Laura Milena Arevalo Rodriguez	1010004269 Sede Central - Bogotá	Estudiante	laura.arevalo@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
30	18/02/2026 15:53	18/02/2026 15:54 andnimo		Entrénate con fuerza	Isabella Maldonado Diaz	1011086869 Sede Central - Bogotá	Estudiante	isabella.maldonado@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
31	18/02/2026 15:54	18/02/2026 15:55 andnimo		Entrénate con fuerza	Carol Natalia Torres Ortiz	1141914013 Sede Central - Bogotá	Estudiante	carol.torres@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
32	18/02/2026 15:55	18/02/2026 15:56 andnimo		Entrénate con fuerza	Hiller Alexander Arbelaez Rodriguez	1015465183 Sede Central - Bogotá	Estudiante	hiller.arbelaez@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
33	18/02/2026 15:56	18/02/2026 15:56 andnimo		Entrénate con fuerza	Johanna Lindaria Colorado Gavilan	1011746159 Sede Central - Bogotá	Estudiante	johanna.colorado@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
34	18/02/2026 15:57	18/02/2026 15:57 andnimo		Entrénate con fuerza	Salomon Jose Aguas Delgadillo	1002198835 Sede Central - Bogotá	Estudiante	salomon.aguas@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
35	18/02/2026 15:57	18/02/2026 15:58 andnimo		Entrénate con fuerza	Yenifer Eliana Avila Pacheco	1002365505 Sede Central - Bogotá	Estudiante	yenifer.avila@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
36	18/02/2026 15:58	18/02/2026 15:59 andnimo		Entrénate con fuerza	Cristian Jesus Torrado Gaitan	1136886433 Sede Central - Bogotá	Estudiante	cristian.torrado@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
37	18/02/2026 16:00	18/02/2026 16:00 andnimo		Entrénate con fuerza	Diana Carolina Acosta Duarte	1019117537 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	dianac.acosta@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
38	18/02/2026 16:00	18/02/2026 16:01 andnimo		Entrénate con fuerza	Andrea Jimenez Usuga	1035871631 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	andrejim@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
39	18/02/2026 16:01	18/02/2026 16:02 andnimo		Entrénate con fuerza	Dylan Steven barrera chala	1013690096 Sede Central - Bogotá	Estudiante	dylan.barrera@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
40	18/02/2026 16:02	18/02/2026 16:08 andnimo		Entrénate con fuerza	Miguel Nicolás Montañez Martinez	1057600214 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	miguel.montanez@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
41	18/02/2026 16:13	18/02/2026 16:13 andnimo		Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Diego.blandon@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
42	18/02/2026 16:33	18/02/2026 16:34 andnimo		Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo Carmona	78038851 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Emiliopinedo@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
43	18/02/2026 16:53	18/02/2026 16:54 andnimo		Entrénate con fuerza	Donny David Negrette Cogollo	79953126 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	donny.negrette@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
44	18/02/2026 16:58	18/02/2026 16:59 andnimo		Entrénate con fuerza	Nidia Gómez cortes	39812526 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	nidigome@esap.edu.co		19/02/2026	Fredy García
45	18/02/2026 17:23	18/02/2026 17:23 andnimo		Entrénate con fuerza	Diego Raúl Vásquez Malaver	1019065929 Sede Central - Bogotá	Estudiante	diegor.vasquez@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
46	18/02/2026 17:27	18/02/2026 17:28 andnimo		Entrénate con fuerza	Faniel Jose Ardila Ardila	1003318050 Sede Central - Bogotá	Estudiante	faniel.ardila@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
47	18/02/2026 17:47	18/02/2026 17:48 andnimo		Entrénate con fuerza	KAREN DAYANNA CORREA VARGAS	1000522125 Sede Central - Bogotá	Estudiante	Karen.correa@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
48	18/02/2026 17:47	18/02/2026 17:48 andnimo		Entrénate con fuerza	Jacobo Felipe Parrado Triana	1010965652 Sede Central - Bogotá	Estudiante	jacoboparrado@gmail.com		18/02/2026	Fredy García
49	18/02/2026 18:21	18/02/2026 18:23 andnimo		Entrénate con fuerza	jose Alejandro Marin Guerrero	1031172128 Sede Central - Bogotá	Estudiante	josea.maring@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
50	18/02/2026 18:24	18/02/2026 18:26 andnimo		Entrénate con fuerza	Pedro Luis Gómez yepes	1074808140 Sede Central - Bogotá	Estudiante	pedrol.gomez@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
51	18/02/2026 18:26	18/02/2026 18:26 andnimo		Entrénate con fuerza	Laura Maria López Moreno	1049654964 Sede Central - Bogotá	Estudiante	LAURA.LOPEZM@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
52	18/02/2026 18:27	18/02/2026 18:28 andnimo		Entrénate con fuerza	Juan Pablo Gutiérrez Benítez	1012447358 Sede Central - Bogotá	Estudiante	JUANP.GUTIERREZ@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
53	18/02/2026 18:28	18/02/2026 18:28 andnimo		Entrénate con fuerza	Laura Arevalo	1010004269 Sede Central - Bogotá	Estudiante	laura.arevalo@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
54	18/02/2026 18:29	18/02/2026 18:29 andnimo		Entrénate con fuerza	Kevin matteo Velasquez Vera	1001048355 Sede Central - Bogotá	Estudiante	kevin.velasquez@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
55	18/02/2026 18:30	18/02/2026 18:30 andnimo		Entrénate con fuerza	Jean Loui Mayorga Guzmán	1003749897 Sede Central - Bogotá	Estudiante	jean.mayorga@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
56	18/02/2026 18:31	18/02/2026 18:32 andnimo		Entrénate con fuerza	Duban Andres Delgado Marin	1072496881 Sede Central - Bogotá	Estudiante	Duban.delgado@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
57	18/02/2026 18:33	18/02/2026 18:35 andnimo		Entrénate con fuerza	Tatiana Bolivar	1000225362 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	tatiana.bolivar@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
58	18/02/2026 18:51	18/02/2026 18:52 andnimo		Entrénate con fuerza	Yeraldin Montenegro	1026591875 Cundinamarca	Estudiante	Yeraldin.montenegro@esap.edu.co		18/02/2026	Fredy García
59	20/02/2026 16:45	20/02/2026 16:46 andnimo		Entrénate con fuerza	Hamilton Samuel Bernal Bocanegra	1023866590 Sede Central - Bogotá	Estudiante	foxstar159foxstar@gmail.com		20/02/2026	Fredy García
60	20/02/2026 17:01	20/02/2026 17:01 andnimo		Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo Carmona	78038851 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	Emiliopinedo@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
61	20/02/2026 17:21	20/02/2026 17:22 andnimo		Entrénate con fuerza	david Guillermo ruano cardenas	1015456332 Sede Central - Bogotá	Estudiante	david.riano@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
62	20/02/2026 17:37	20/02/2026 17:38 andnimo		Entrénate con fuerza	Nidia Gómez cortes	39812526 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	nidigome@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
63	20/02/2026 17:50	20/02/2026 17:51 andnimo		Entrénate con fuerza	Duban Andres Delgado Marin	1072496881 Sede Central - Bogotá	Estudiante	delgadomarinduban@gmail.com		20/02/2026	Fredy García
64	20/02/2026 18:11	20/02/2026 18:12 andnimo		Entrénate con fuerza	Santiago Martens	1020846413 Sede Central - Bogotá	Estudiante	santiago.martens@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
65	20/02/2026 18:41	20/02/2026 18:44 andnimo		Entrénate con fuerza	Gian Dynkol Moya Ruiz	1100688362 Sede Central - Bogotá	Estudiante	GIAN.MOYA@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
66	20/02/2026 18:44	20/02/2026 18:45 andnimo		Entrénate con fuerza	Hiller Alexander Arbelaez Rodriguez	1015465183 Sede Central - Bogotá	Estudiante	hiller.arbelaez@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
67	20/02/2026 18:45	20/02/2026 18:46 andnimo		Entrénate con fuerza	Sofia Rojas	1000380473 Sede Central - Bogotá	Estudiante	nikol.rojas@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
68	20/02/2026 18:46	20/02/2026 18:47 andnimo		Entrénate con fuerza	Dina Katherine Sativa Espitia	53047542 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	dina.sativa@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
69	20/02/2026 18:47	20/02/2026 18:47 andnimo		Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero Beltran	1033740817 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	liceth.romero@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
70	20/02/2026 18:48	20/02/2026 18:48 andnimo		Entrénate con fuerza	Luisa Cilvana Forero Rodriguez	1007472961 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	LUISA.FORERO@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
71	20/02/2026 18:49	20/02/2026 18:50 andnimo		Entrénate con fuerza	samuel David cruz cortés	1023943193 Sede Central - Bogotá	Estudiante	ANGIE.ZAMBRANO@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
72	20/02/2026 18:50	20/02/2026 18:50 andnimo		Entrénate con fuerza	Angie Juliana Zambrano Hernandez	1000861937 Sede Central - Bogotá	Graduado	ANGIE.ZAMBRANO@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
73	20/02/2026 18:51	20/02/2026 18:51 andnimo		Entrénate con fuerza	Abdi Alejandro Canoa Torres	1013690741 Sede Central - Bogotá	Estudiante	abdi.canoa@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
74	20/02/2026 18:52	20/02/2026 18:52 andnimo		Entrénate con fuerza	Willian Alexander Velasquez Joya	1028881121 Sede Central - Bogotá	Estudiante	willian.velasquez@esap.edu.co		21/02/2026	Fredy García
75	20/02/2026 18:52	20/02/2026 18:53 andnimo		Entrénate con fuerza	cristian.torrado@esap.edu.co	1136886433 Sede Central - Bogotá	Estudiante	cristian.torrado@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
76	20/02/2026 18:53	20/02/2026 18:54 andnimo		Entrénate con fuerza	Isabella Maldonado Diaz	1011086869 Sede Central - Bogotá	Estudiante	isabella.maldonado@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García
77	20/02/2026 19:03	20/02/2026 19:03 andnimo		Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Diaz Valbuena	1016029755 Sede Central - Bogotá	Personal administrativo	ivon.diaz@esap.edu.co		20/02/2026	Fredy García

La Fuerza Muscular



METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO FITNESS.

TEORIA Y METODOLOGIA DE LA APLICACIÓN DE LAS CARGAS.

- ✦ ASPECTOS METODOLOGICOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULACION.
- ✦ PLANIFICACION EN PERIODOS.
- ✦ PLANIFICACION EN BLOQUES.
- ✦ MANEJO DE PROGRAMAS SISTEMATIZADOS.

ASPECTOS METODOLOGICOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULACION.

FACTORES QUE INCIDEN EN LA FUERZA MAXIMA.

FACTORES BIOLOGICOS.

◆ TIPO DE FIBRA.

◆ COORDINACION NEUROMUSCULAR.

◆ FUENTES ENERGETICAS.

◆ NIVEL HORMONAL.

◆ AYUDAS ERGOGENICAS.

FACTORES QUE INCIDEN EN LA FUERZA MAXIMA.

FACTORES FUNCIONALES.

- ◆ TIPO DE CONTRACCION.
- ◆ PORCIENTOS DE 1 R.M.
- ◆ NIVEL DE ENTRENAMIENTO.
- ◆ FUERZA RELATIVA.

FACTORES QUE INCIDEN EN LA FUERZA MAXIMA.

FACTORES MECANICOS..

- ✦ VELOCIDAD DE CONTRACCION.
- ✦ FLEXIBILIDAD.
- ✦ FUERZA ABSOLUTA.
- ✦ BIOMECANICA.

METODOLOGIA

EL COMO

DEPENDE DEL OBJETIVO DE LA
MUSCULACION.

- 
- ◆ CAPILARIZACION.
 - ◆ COMPENSATORIA (HIPERTROFIA).
 - ◆ SELECTIVA (HIPERPLASIA),

Presentación de PowerPoint

Todas las herramientas Editar Convertir Firma electrónica

Buscar texto o herramientas

PROGRAMA DEL DIA

8:30 Encuentro de docentes para actividades preparativas. BU
9:45 Saludo de Bienvenida. Arqu. Constanza Rojas Hernández
9:50 Activación colectiva. Juan Carlos Grisales y Adonay
9:55 Conformación de los 4 grupos. Gustavo
10:00 Actividad en estaciones (Cambio de estación cada 15 minutos)
11:00 Mensaje de cierre.

FREDY CADENA ZAMBRANO

OSCAR MI...

FREDY CA...

Video call controls: Video, Microphone, Speaker



FG

Fredy Andres Garcia Giraldo

Aceptada



GM

Gilberto Morales

Aceptada



GUSTAVO ADOLFO RINCÓN SÁNCHEZ

Aceptada



Juan Carlos Grisales Castano

Aceptada



LA

Luisa Fernanda Hernandez Acero

Aceptada

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE																																															
Identificación			dv	Razon Social										Clase Aportante					Sucursal Principal					Direccion					Ciudad-Departamento					Teléfono		Exonerado SENA e ICBF											
CC 80072221				GARCIA GIRALDO FREDY ANDRES										INDEPENDIENTE					PRINCIPAL					diagonal 40 b sur # 34 d - 33					BOGOTA-BOGOTA D.E.					7135194		No											
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION																																															
Periodo			Clave										Tipo		Fecha					Pago																											
Pensión		Salud	Pago					Planilla					Planilla		Limite		Pago			Banco					Dias Mora		Valor																				
2026-03		2026-03	198056535					9501763753					I		2026/04/08		2026/04/06			BANCO DAVIVIENDA					0		\$698,800																				
LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																																															
EMPLEADO			NOVEDADES										PENSION					SALUD					CCF					RIESGOS					PARAFISCALES														
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	del	tae	tdp	tap	vsp	pcr	vst	sln	lge	lma	vac	avp	vct	lrr	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Tarifa	Aporte	Dias	IBC	Aporte								
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																																\$2,258,400	\$361,400			\$2,258,400	\$282,300			\$0	\$0			\$2,258,400	\$55,100		\$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																																\$2,258,400	\$361,400			\$2,258,400	\$282,300			\$0	\$0			\$2,258,400	\$55,100		\$0
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)																																\$2,258,400	\$361,400			\$2,258,400	\$282,300			\$0	\$0			\$2,258,400	\$55,100		\$0
1	CC	80072221	GARCIA FREDY																	25-14	30	\$2,258,400	\$361,400	EP5002	30	\$2,258,400	\$282,300		0	\$0	\$0	14-23	30	\$2,258,400	2.436%	\$55,100	0	\$0									
Total Afiliados(1)																																\$2,258,400	\$361,400			\$2,258,400	\$282,300			\$0	\$0			\$2,258,400	\$55,100		\$0

Planilla Resumen

RESUMEN DE PAGO								
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$361,400	\$0	\$0	\$361,400
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	\$361,400	\$0	\$0	\$361,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$55,100	\$0	\$0	\$55,100
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$55,100	\$0	\$0	\$55,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$282,300	\$0	\$0	\$282,300
SALUD TOTAL	EPS002	800,130,907	4	1	\$282,300	\$0	\$0	\$282,300
TOTAL				1	\$698,800	\$0	\$0	\$698,800